



Ementa Única - Vegetariana

1º Ciclo do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 2

De 1 a 4 de julho de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira									
Terça-feira	Sopa	Feijão-verde ⁹	111,9	16,4	8,5	3,9	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Seitan estufado com arroz de feijão ^{1,9,12}	205,3	15,2	3,7	14,9	7,2	1,0	0,6
	Hortícolas	Agrião, alface, couve-roxa ⁹	23,1	2,2	1,9	2,0	0,2	0,1	0,0
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	23,4	3,9	3,8	1,3	0,1	0,1	0,1
	Total		363,7	37,7	17,9	22,1	9,2	1,4	0,7
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes com hortelã ⁹	101,0	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,0
	Vegetariano	Caldeirada de tofu ^{1,8,9,12}	254,5	17,6	2,8	17,3	15,4	2,0	0,4
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula ⁹	26,2	2,7	2,6	1,9	0,4	0,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		420,4	43,2	20,2	23,5	17,5	2,4	0,5
Quinta-feira	Sopa	Grão-de-bico com grelos ⁹	111,2	15,8	6,4	4,7	1,8	0,2	0,0
	Vegetariano	Bolinhas de feijão preto com espirais tricolores ^{1,9,12}	376,5	57,8	2,8	14,9	9,8	1,2	0,3
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura ⁹	24,7	3,6	3,5	1,2	0,0	0,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		551,1	84,9	20,2	21,3	11,8	1,5	0,4
Sexta-feira	Sopa	Espinafres ⁹	99,5	14,4	6,5	3,8	1,6	0,1	0,0
	Vegetariano	Arroz malandro de feijão frade ^{9,12}	195,8	23,5	2,8	7,7	6,9	1,0	0,8
	Hortícolas	Salada mista (alface, cebola, pepino, tomate) ⁹	20,1	2,5	2,2	1,2	0,3	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		354,1	48,1	19,0	13,2	9,0	1,2	0,8



Joana Cruz

Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

Fontes: Circular nº: 3/DSEEAS/DGE/2013; Orientações sobre ementas e refeições escolares 2018; Tabela da Composição dos Alimentos (1ª Edição); Manual de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar; **VE** – Valor energético (kcal); **H.C.** – Hidratos de Carbono (g); **A** – Açúcares (g); **P** – Proteínas (g); **L** – Lípidos (g); **A.G.S.** – Ácidos Gordos Saturados (g); **S** – Sal (g);

Esta refeição contém ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos, e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela.



Ementa Única - Vegetariana

1º Ciclo do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 3

De 7 a 11 de julho de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Chuchu com curgete e coentros ⁹	100,6	15,6	8,0	3,5	1,5	0,2	0,0
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas ^{9,12}	237,7	31,2	2,5	8,9	6,9	0,9	0,4
	Hortícolas	Alface, cenoura, pepino ⁹	15,3	1,9	1,8	0,9	0,1	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		392,3	56,4	19,8	13,8	8,7	1,2	0,4
Terça-feira	Sopa	Lentilhas ⁹	107,8	16,2	6,7	4,6	1,4	0,2	0,0
	Vegetariano	Salada de massa com legumes salteados ^{1,9,12}	290,6	36,9	4,0	13,8	7,8	1,1	1,3
	Hortícolas	Alface, pimento, tomate ⁹	15,2	1,7	1,6	0,9	0,2	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		452,3	62,5	19,8	19,8	9,6	1,4	1,3
Quarta-feira	Sopa	Couve-flor ^{9,12}	112,5	16,4	8,6	4,2	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Seitan assado com laranja e arroz de coentros ^{1,9,12}	193,3	14,5	1,1	13,7	6,4	0,9	0,6
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura ⁹	24,7	3,6	3,5	1,2	0,0	0,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		369,2	42,2	20,7	19,6	8,3	1,2	0,7
Quinta-feira	Sopa	Alho-francês e curgete ⁹	111,5	16,3	8,5	4,0	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Estufado de grão-de-bico com espinafres e batata cozida ^{9,12}	235,6	30,7	5,0	9,0	6,7	0,9	1,2
	Hortícolas	Agrião, alface, cenoura, milho ⁹	29,3	3,8	2,2	1,5	0,4	0,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		415,1	58,5	23,2	15,0	9,0	1,3	1,3
Sexta-feira	Sopa	Couve portuguesa ⁹	126,0	17,2	9,6	5,4	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Estufado de tofu com tomate e manjerição com arroz de ervilhas ^{1,9,12}	212,0	15,4	3,0	15,7	9,2	0,9	0,4
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino ⁹	23,9	2,7	2,3	1,7	0,1	0,0	0,0
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	39,9	8,1	8,0	0,4	0,3	0,1	0,0
	Total		401,8	43,4	22,9	23,2	11,3	1,2	0,4



Joana Cruz

Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

Fontes: Circular nº: 3/DSEEAS/DGE/2013; Orientações sobre ementas e refeições escolares 2018; Tabela da Composição dos Alimentos (1ª Edição); Manual de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar;

VE – Valor energético (kcal); **H.C.** – Hidratos de Carbono (g); **A** – Açúcares (g); **P** – Proteínas (g); **L** – Lípidos (g); **A.G.S.** – Ácidos Gordos Saturados (g); **S** – Sal (g);

Esta refeição contém ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos, e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela.



Ementa Única - Vegetariana

1º Ciclo do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 4

De 14 a 18 de julho de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Repolho ⁹	114,3	18,9	8,9	4,7	1,4	0,2	0,0
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com tomate, cenoura e pimento e arroz de alho ^{9,12}	230,2	26,9	5,6	11,0	6,1	1,1	0,9
	Hortícolas	Beterraba, cenoura, pepino ⁹	24,8	3,7	3,6	1,1	0,1	0,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		408,0	57,2	25,6	17,3	7,8	1,4	1,0
Terça-feira	Sopa	Nabo com feijão-verde ⁹	101,5	14,2	6,3	4,2	1,8	0,2	0,0
	Vegetariano	Bolinhas de grão-de-bico e cenoura com puré de batata ^{1,6,9,12}	276,4	43,3	4,2	6,8	7,0	1,1	0,7
	Hortícolas	Legumes cozidos (brócolos, cenoura, couve-flor) ⁹	30,9	3,0	2,7	2,3	0,4	0,0	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		442,7	67,9	20,4	13,4	9,3	1,4	1,2
Quarta-feira	Sopa	Feijão branco com agrião ⁹	99,2	14,8	5,9	4,1	1,5	0,2	0,0
	Vegetariano	Gratinado de legumes com feijão manteiga e arroz de alho ^{6,8,9,12}	221,1	25,6	4,6	9,6	6,6	1,1	1,2
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate ⁹	13,0	1,4	1,4	0,9	0,2	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		372,0	49,5	19,4	15,1	8,5	1,4	1,2
Quinta-feira	Sopa	Cenoura com couve-galega ripada ⁹	109,0	16,8	8,8	5,1	1,8	0,3	0,0
	Vegetariano	Salada de lentilhas, abóbora e curgete assadas ^{1,9,12}	230,5	31,7	2,9	9,6	6,0	0,8	0,3
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula ⁹	26,2	2,7	2,6	1,9	0,4	0,1	0,1
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	23,4	3,9	3,8	1,3	0,1	0,1	0,1
	Total		389,1	55,1	18,1	17,9	8,3	1,3	0,5
Sexta-feira	Sopa	Espinafres com cubos de cenoura ⁹	99,5	14,3	6,5	3,8	1,6	0,1	0,0
	Vegetariano	Estufado de feijão branco com abóbora e arroz de salsa ^{9,12}	194,7	25,6	3,9	6,5	5,7	0,7	1,1
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino ⁹	23,9	2,7	2,3	1,7	0,1	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		356,8	50,3	20,2	12,5	7,6	0,9	1,1



Joana Cruz

Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

Fontes: Circular nº: 3/DSEEAS/DGE/2013; Orientações sobre ementas e refeições escolares 2018; Tabela da Composição dos Alimentos (1ª Edição); Manual de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar;

VE – Valor energético (kcal); **H.C.** – Hidratos de Carbono (g); **A** – Açúcares (g); **P** – Proteínas (g); **L** – Lípidos (g); **A.G.S.** – Ácidos Gordos Saturados (g); **S** – Sal (g);

Esta refeição contém ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos, e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela.



Ementa Única - Vegetariana

1º Ciclo do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 5

De 21 a 25 de julho de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Cenoura com lentilhas ⁹	94,8	14,7	6,3	3,5	1,4	0,2	0,0
	Vegetariano	Tofu assado com especiarias e arroz de cenoura ^{1,8,9,12}	207,3	12,5	0,6	12,9	9,3	1,4	0,5
	Hortícolas	Beterraba, cenoura, pepino ⁹	24,8	3,7	3,6	1,1	0,1	0,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		365,6	38,6	18,0	18,0	11,0	1,7	0,6
Terça-feira	Sopa	Nabo, cenoura e espinafres ⁹	109,6	15,3	7,8	4,1	1,9	0,2	0,0
	Vegetariano	Couscous de legumes e grão-de-bico ^{9,12}	249,5	33,5	4,9	9,6	7,0	0,9	0,6
	Hortícolas	Agrião, alface, couve-roxa ⁹	26,1	3,5	3,1	1,6	0,0	0,0	0,0
	Sobremesa	Maça asada com canela/Fruta da época	39,9	8,1	8,0	0,4	0,3	0,1	0,0
	Total		425,1	60,4	23,8	15,7	9,2	1,2	0,6
Quarta-feira	Sopa	Alho-francês ⁹	111,5	16,3	8,5	4,0	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Risoto de ervilhas e legumes ^{9,12}	219,0	23,7	5,1	10,5	6,0	0,9	1,0
	Hortícolas	Alface, tomate, pepino ⁹	13,0	1,4	1,4	0,9	0,2	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		382,2	49,1	22,5	15,9	8,1	1,2	1,0
Quinta-feira	Sopa	Abóbora com repolho ripado ⁹	107,8	18,5	8,4	3,9	1,3	0,1	0,0
	Vegetariano	Bolonhesa de feijão frade ^{1,9,12}	185,1	21,5	2,7	7,7	6,9	1,0	0,8
	Hortícolas	Salada verde (agrião, alface, rúcula) ⁹	23,2	1,4	1,4	2,3	0,6	0,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		354,8	49,1	20,0	14,4	9,0	1,4	1,0
Sexta-feira	Sopa	Curgete, chuchu e grão-de-bico ⁹	116,1	15,8	8,1	4,9	2,0	0,3	0,0
	Vegetariano	Seitan assado no forno com batata e brócolos e cenoura cozidos ^{1,9,12}	237,6	23,7	5,3	16,4	6,6	1,0	1,0
	Hortícolas	Alface, canónigos, milho, pepino ⁹	31,5	3,6	2,1	2,0	0,5	0,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		416,9	51,6	22,4	23,1	8,9	1,4	1,1



Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

Fontes: Circular nº: 3/DSEEAS/DGE/2013; Orientações sobre ementas e refeições escolares 2018; Tabela da Composição dos Alimentos (1ª Edição); Manual de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar; **VE** – Valor energético (kcal); **H.C.** – Hidratos de Carbono (g); **A** – Açúcares (g); **P** – Proteínas (g); **L** – Lípidos (g); **A.G.S.** – Ácidos Gordos Saturados (g); **S** – Sal (g);

Esta refeição contém ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos, e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela.



Ementa Única - Vegetariana

1º Ciclo do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 6

De 28 a 31 de julho de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora e grelos ⁹	113,4	15,9	8,1	4,2	1,9	0,2	0,1
	Vegetariano	Hambúrgueres de feijão preto e alho-francês com arroz de alho ^{9,12}	333,5	48,1	1,9	11,8	7,2	1,1	0,6
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino ⁹	23,9	2,7	2,3	1,7	0,1	0,0	0,0
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	23,4	3,9	3,8	1,3	0,1	0,1	0,1
	Total		494,2	70,6	16,1	19,0	9,3	1,4	0,8
Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-lombarda ⁹	102,2	18,1	7,1	4,3	1,5	0,2	0,0
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata e legumes ^{9,12}	155,4	15,1	3,7	6,8	6,3	1,0	0,6
	Hortícolas	Alface, cenoura, tomate ⁹	17,6	2,5	2,4	0,8	0,1	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		313,9	43,4	20,7	12,4	8,1	1,3	0,6
Quarta-feira	Sopa	Ervilhas ^{9,12}	110,6	16,2	6,8	4,7	1,6	0,2	0,0
	Vegetariano	Estufado de lentilhas, batata-doce e couve ^{1,9,12}	244,1	35,9	11,4	8,1	5,6	0,7	0,8
	Hortícolas	Agrião, alface, rúcula ⁹	23,2	1,4	1,4	2,3	0,6	0,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		416,6	61,2	27,1	15,6	8,0	1,2	1,0
Quinta-feira	Sopa	Couve-flor com cenoura em cubos ⁹	112,5	16,4	8,6	4,2	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Caldeirada de seitan ^{1,9,12}	218,4	18,8	2,7	17,7	10,5	1,5	0,7
	Hortícolas	Legumes cozidos (brócolos, cenoura, couve-flor) ⁹	30,9	3,0	2,7	2,3	0,4	0,0	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		400,5	45,9	21,5	24,7	12,8	1,8	1,2
Sexta-feira									



Joana Cruz

Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

Fontes: Circular nº: 3/DSEEAS/DGE/2013; Orientações sobre ementas e refeições escolares 2018; Tabela da Composição dos Alimentos (1ª Edição); Manual de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar;

VE – Valor energético (kcal); **H.C.** – Hidratos de Carbono (g); **A** – Açúcares (g); **P** – Proteínas (g); **L** – Lípidos (g); **A.G.S.** – Ácidos Gordos Saturados (g); **S** – Sal (g);

Esta refeição contém ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos, e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela.